

# DEIN SUPPORT WORKSHEET

ATEMSTÜTZE VERSTEHEN UND TRAINIEREN



VOICEPRO  
STUDIO

[www.voicepro.studio](http://www.voicepro.studio)

## Was ist Support?

**Support** ist die kontrollierte Atemführung, die deine Stimme stabil, kraftvoll und gesund hält. Es geht darum, den Luftstrom beim Singen so zu regulieren, dass deine Stimmlippen optimal schwingen können – ohne Druck, ohne Anstrengung.

### Support ist NICHT:

- Bauch rausdrücken
- Luft anhalten
- Pressen oder Drücken
- Verkrampfen

### Support IST:

- Kontrollierte Ausatmung
- Aktive Körperspannung
- Stabile Basis für deine Stimme
- Die Grundlage für alle Vocal Modes

**In einem Satz: Support ist die Kontrolle von Luftdruck und Luftstrom!**

## Die drei Prinzipien des Support

1. **Verwende deinen "FREE Support"**  
*Du musst nicht direkt in der ersten Sekunde aktiv supporten, dein Zwerchfell ist bereits unten und in Spannung.*
2. **Vermeidung von Überdruck**  
*Kein Pressen, kein Drücken. Stell dir vor, du hältst die Luft zurück.*
3. **Kontinuierliche Bewegung**  
*Support ist stets eine kontinuierliche Bewegung wie gegen einen Widerstand. Perfekte Balance von innerer und äußerer Bauchmuskulatur.*

# Körperwahrnehmung: Wo spürst du Support?

Markiere auf der Skala, wo du Support in deinem Körper wahrnimmst:

- **Bauch (Unterbauch):**

0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8 ----- 9 ----- 10

- **Flanken (seitlich):**

0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8 ----- 9 ----- 10

- **Rücken (oberer Rücken):**

0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8 ----- 9 ----- 10

- **Lendenmuskulatur:**

0 ----- 1 ----- 2 ----- 3 ----- 4 ----- 5 ----- 6 ----- 7 ----- 8 ----- 9 ----- 10

## Übungen für starken Support

### Übung 1: Zischlaute (S, F, SCH)

**Ziel:** Gleichmäßiger, kontrollierter Luftstrom

1. Atme tief in den Bauch ein.
2. Zische auf „Ssssss“ so lange wie möglich (20-30 Sekunden).
3. Halte den Luftstrom gleichmäßig – kein Schwanken!
4. Wiederhole mit „Ffffff“ und „Schhhhhh“.
5. Der Trick ist, die unteren Rippen dabei weit zu halten

**Notizen:**

- Wie lange schaffst du es? \_\_\_\_\_ Sekunden
- Wo spürst du die Aktivität? \_\_\_\_\_

### Übung 2: Staccato auf „HA“

**Ziel:** Aktive Bauchmuskulatur, schnelle Reaktion

1. Atme ein.
2. Stoße kurze, kräftige „HA-HA-HA-HA“ aus.
3. Spüre, wie dein Bauch bei jedem „HA“ nach innen geht.
4. Steigere das Tempo.

**Notizen:**

- Spürst du die Bauchbewegung deutlich?  Ja  Nein
- Fühlt es sich anstrengend an?  Ja  Nein

## Übung 3: Lange Töne mit Support

**Ziel:** Support in die Stimme integrieren

1. Wähle einen bequemen Ton (z.B. C4 für Frauen, C3 für Männer).
2. Singe „AAAAH“ so lange wie möglich.
3. Halte den Ton stabil – keine Lautstärkeschwankungen!
4. Achte auf gleichmäßigen Luftstrom.
5. Halte deine unteren Rippen weit!

**Notizen:**

- Wie lange hältst du den Ton? \_\_\_\_\_ Sekunden
- Bleibt die Lautstärke stabil?  Ja  Nein
- Fühlt sich der Ton angenehm an?  Ja  Nein

## Reflexion: Dein Support-Check

- **Was funktioniert schon gut?**
- **Wo hast du noch Herausforderungen?**
- **Welche Übung hat dir am meisten geholfen?**
- **Was willst du diese Woche gezielt trainieren?**

## Häufige Fehler & Lösungen

1. **Fehler:** Übermäßiger Druck beim Singen  
**Lösung:** Fokus auf kontinuierliche Bewegung des Unterbauches.
2. **Fehler:** Unzureichende Körperspannung  
**Lösung:** Baue Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur in dein Training ein. Aktiviere deine Power in den Flanken

## Dein Übungsplan für diese Woche

1. **Zielsetzung:** Was möchtest du verbessern?
2. **Übungen:** Welche spezifischen Übungen wählst du aus?
3. **Häufigkeit:** Wie oft wirst du üben?

---

### **Wichtig: Die Support-Regel**

*Singen muss sich IMMER angenehm anfühlen!*

Wenn du Druck, Schmerzen oder Anstrengung spürst, ist die Technik falsch.

Support gibt dir Kraft und Stabilität – ohne Kampf.